

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของโปรแกรมการสอนต่ออาการปวดและความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในผู้ที่ปวดหลังส่วนล่าง  
โรงพยาบาลเชิงดาว จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน นางทศวดี คำนันทคอม

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำวัง ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา สุคนธสรทรัพย์ กรรมการ

#### บทคัดย่อ

อาการปวดเป็นอาการที่พบบ่อยในผู้ที่ปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันลดลง การบรรเทาอาการปวดตามแผนการรักษา ร่วมกับการใช้โปรแกรมการสอนจะช่วยให้อาการปวดและความสามารถของผู้ป่วยกลุ่มดังกล่าวดีขึ้น

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการสอนต่ออาการปวดและความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในผู้ที่ปวดหลังส่วนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ปวดหลังส่วนล่างที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเชิงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ.2547 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ.2548 จำนวน 30 ราย เลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 15 ราย และกลุ่มทดลองจำนวน 15 ราย โดยกลุ่มทดลองได้รับการสอนตามโปรแกรม เกี่ยวกับความรู้เรื่องอาการปวดหลังส่วนล่าง การบริหารกล้ามเนื้อหลัง และการใช้ท่าทางที่ถูกต้อง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบประเมินอาการปวดหลังของเมานานาคลินิก และแบบวัดภาวะจำกัดความสามารถของโรแลนด์และมอริส-18 ซึ่งแปลโดยครุณี เสมอรัตน์ชาติ และได้รับการทดสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดสอบค่าความเชื่อมั่นได้ค่าเท่ากับ 0.8 และ 0.87 ตามลำดับ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการสอนในสัปดาห์ที่ 2, 4 และสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองมีคะแนนอาการปวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )
2. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการสอนในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )
3. คะแนนอาการปวดกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสอนในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )
4. คะแนนความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสอนในสัปดาห์ที่ 6 มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการสอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสอนที่พัฒนาขึ้นนี้สามารถช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง และเพิ่มความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ จึงควรนำโปรแกรมไปใช้ในผู้ที่ปวดหลังส่วนล่าง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดูแลต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

**Independent Study Title** Effects of Educational Program on Pain and Ability to Perform Activities of Daily Living Among Persons with Low Back Pain at Chiangdao Hospital, Chiang Mai Province

**Author** Mrs. Todsawadee Kamnoncom

**Degree** Master of Nursing Science (Adult Nursing)

**Independent Study Advisory Committee**

Assistant Professor Dr. Khanokporn Sucamvang Chairperson

Assistant Professor Dr. Achara Sukonthasarn Member

**ABSTRACT**

Pain is a common problem among those with low back pain. As such, their ability to perform Activities of Daily Living (ADL) are limited. To increase the ability to perform ADL's among those with low back pain a combination of both treatment and an educational program are needed.

The purpose of this quasi-experimental study was to determine the effects of an educational program on pain and ability to perform ADL's among those with low back pain. Using purposive sampling, 30 adult patients with low back pain were selected from the Out Patient Department at Chiangdao Hospital, Chiang Mai Province between August 2004 to January 2005. Subjects were assigned to either control group (n = 15) or experimental group (n = 15). Experimental group received an Educational Program which included information regarding low back pain, demonstration of back exercises and ways to properly position themselves. Low back pain was measured using Mensana Clinic Back Pain Test and the Roland and Moris-18 Disability Questionnaire translated by Miss Darunee Samurrattanachat. Instruments were translated in to English and back to Thai by the translator. Reliability were 0.8 and 0.87, respectively.

The results of this study revealed that:

1. After the second, fourth, and sixth week of participation in the Educational Program, subjects in the experimental group significantly decreased their low back pain score since entering the study program ( $p < .001$ ).

2. After the fourth, and sixth week of participation in the Educational Program, subjects in the experimental group significantly increased their ability to perform ADL's score since entering the study program ( $p < .001$ ).

3. Subjects in the experimental group had significantly lower mean score on low back pain than those in the control group after the fourth, and sixth week of their participation in the Educational Program ( $p < .001$ ).

4. Subjects in the experimental group had significantly higher mean score on ability to perform ADL's than those in the control group after the sixth week of participation in the Educational Program ( $p < .001$ ).

The result of this study suggest that the Educational Program could decrease low back pain and increase ability to perform activities of daily living among those with low back pain. Therefore, this program would be effective among patients with low back pain.